

Lezione

Basi tattiche

In questa lezione si descrive come introdurre in modo ludico le tattiche di base e applicarle durante il gioco.

Condizioni quadro

Durata delle lezioni: 90 minuti

Livello scolastico: livello secondario I e II

Età: 11-20 anni


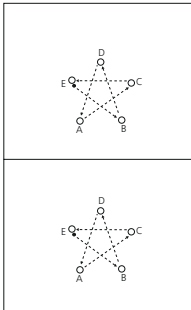

Avanzati

Applicare

Obiettivi di apprendimento

- Controllare e passare la palla in modo mirato mentre si è in movimento.
- Capire qual è il proprio ruolo e metterlo in pratica.

Osservazione: la durata dei singoli esercizi e della partita possono essere modificati, in modo tale che la lezione possa concludersi dopo 90'.

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Introduzione	5' Gioco in coppia In coppia cercare di passarsi la pallina con la racchetta muovendosi nella palestra senza ostruire i compagni. Il maestro può proporre altre varianti per colpire la pallina. Ad esempio: <ul style="list-style-type: none"> • Passaggi solo di rovescio. • A un segnale del maestro, cambiare compagno mentre la pallina è in volo. • Effettuare dei passaggi facendo rimbalzare la pallina contro la parete. 		Racchette, palline
	5' Stella 5 giocatori formano una stella. Il giocatore A passa al giocatore C, il giocatore C al giocatore E, il giocatore E al giocatore B e così via. Varianti <ul style="list-style-type: none"> • Si può iniziare giocando una pallina di sicurezza (effettuare un passaggio alto). • Introdurre una pallina supplementare. • A un segnale, cambiare direzione di gioco. • Integrare alla stella altri giocatori. 		Racchette, palline
Parte principale	5' Tattica Durante la partita, spiegare brevemente la tattica di gioco (triangolazione). Difensore/centrocampista/attaccante. Consiglio: può essere d'aiuto visualizzare la tattica utilizzando una flip chart.		Racchette, 2-3 palline, 8-10 tappeti

	Tema/Compito/Esercizio/Gioco	Organizzazione/Disegno	Materiale
Parte principale	<p>15' Gioco a zona</p> <p>Si gioca quattro contro quattro in una normale palestra con le regole dello sport scolastico. Formare due squadre, che si suddividono in linee. Ogni linea gioca 2'/3' (a seconda del numero di allievi). Effettuare dei cambi volanti al termine di ogni tempo di gioco.</p> <p>Suddividere il campo in due zone (dividere la palestra a metà). I difensori possono muoversi solo in una metà del campo, gli attaccanti nell'altra metà. I centrocampisti possono invece spostarsi liberamente su tutto il campo.</p> <p>Varianti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un giocatore che supera la «sua» zona viene richiamato. • In caso di superamento della zona, la squadra avversaria usufruisce di una punizione nel punto in cui è stata commessa l'infrazione. 		2 porte, 1 pallina, racchette, casacche (o nastri)
Ritorno alla calma	<p>10' Smolball</p> <p>Giocare utilizzando la tattica a zona, ma permettendo a tutti di oltrepassare la propria zona.</p>		2 porte, 1 pallina, racchette, casacche (o nastri)
	<p>5' Riordinare/Congedarsi</p>		